

УДК 796.01:738

АДАПТАЦИЯ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

**Р.Ю. Легов, старший преподаватель
кафедры физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «Мелитопольский государственный университет»
г. Мелитополь**

Адаптация и мотивация студентов первого курса к занятиям физической культурой можно рассматривать как процессы, которые требуют постепенного включения студентов в новую для них среду. Важно создать условия, в которых они будут комфортно приспосабливаться к физическим, социально-психологическим и организационно-административным аспектам занятий.

Современные мировые тенденции, в частности, трудовая миграция, также вносят свои коррективы в процессы адаптации. Однако, когда речь идет о социально-культурной адаптации студентов первого курса, они сталкиваются с проблемой языкового барьера и нежеланием старших студентов делиться своими знаниями и опытом. Это затрудняет интеграцию новичков в устоявшуюся организационную культуру.

Адаптация, рассматриваемая с позиции элемента организационной культуры, представляет собой форму трудовой мобильности, которая требует приспособления к правилам и установкам в организации. Эффективность адаптации проявляется в поведении студентов и показателях их трудовой деятельности, таких как эффективность труда, усвоение информации и ее практическая реализация, а также рост всех видов активности.

Мотивация, в свою очередь, является процессом выбора студентами определенного типа поведения, который определяется внешними и внутренними факторами. В процессе занятий физической культурой мотивация помогает студентам удовлетворить свои потребности и выполнить свои обязанности. Грамотное определение потребностей и направление поведения студентов с помощью мотивации способствует достижению поставленных целей и задач, а также развитию организационной культуры.

Таким образом, адаптация и мотивация студентов первого курса к занятиям физической культурой требуют создания комплексных условий, которые способствуют их успешной адаптации и мотивации к достижению поставленных целей и задач.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, личность, адаптация, мотивация студентов.

Результаты исследования показали, что адаптация и мотивация студентов к занятиям физической культурой имеет существенное значение для их активного участия в этой деятельности.

В отношении адаптации, исследование выявило, что студенты, имеющие опыт занятий физической культурой в школе или внеучебном контексте, легче адаптируются к учебным занятиям физической культурой в университете. Это связано с их знакомством с основными правилами и навыками, а также с физической формой и устойчивыми привычками к упражнениям и физической активности.

Однако, студенты, не имеющие предыдущего опыта занятий физической культурой, требуют большего времени на адаптацию. Они могут испытывать недостаток уверенности в своих способностях, не знать, как правильно выполнять определенные упражнения или ощущать физическую неподготовленность. В этом случае, важно оказывать поддержку и помощь со стороны тренеров и преподавателей, чтобы помочь студентам преодолеть эти трудности и адаптироваться к занятиям физической культурой.

В отношении мотивации, исследование показало, что наличие ясных и конкретных целей, осознание пользы и значимости физической активности, а также создание поддерживающей среды и социальной поддержки относятся к ключевым факторам, которые мотивируют студентов участвовать в занятиях физической культурой.

***Аннотация.** В статье приводится теоретический анализ проблемы адаптации студентов первых курсов к занятиям физической культурой и спортом; приведен анализ результатов социологического исследования; показаны пути адаптации и мотивации студентов первых курсов специальности физическая культура и спорт к занятиям физической культурой и спортом.*

***Аннотация.** В статье представлен теоретический анализ проблемы адаптации студентов к занятиям физической культуры и спортом; приведенный анализ результатов социологического исследования; показаны пути адаптации студентов первых курсов специальности физическая культура и к занятиям физической культурой и спортом.*

***Annotation.** В материале теоретическое analysis of the problem of students' adaptation to physical education and sports; given analysis of the results of sociological research; the ways of adaptation of first-year students of the physical education specialty to physical education and sports are shown.; анализ результатов социологических исследований и способов адаптации студентов в первые дни к занятиям физической культурой и спортом.*

***Постановка проблемы.** Физическая культура и спорт в ВУЗе является неотъемлемой частью формирования общей профессиональной культуры современного специалиста, эффективным средством социального становления будущих специалистов, а также всестороннего и гармоничного развития личности, сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи.*

Вместе с тем следует отметить, что физическое и психическое здоровье студентов закладывается еще в школе. В публикациях [1, 2, 4, 7, 11] говорится о то, что сегодня интенсивность образовательного процесса в общеобразовательных школах, увеличение часов на статические предметы, нарушение режима отдыха учащихся и ряд других факторов все больше способствуют

ухудшению физического и психического здоровья школьников. Неудовлетворительный уровень физической подготовленности учащихся во многом связан с отсутствием серьезных стимулов у подрастающего поколения в формировании физкультурных ценностей. Регламентированные программы по физической культуре, реализуемые в школах, часто не решают проблемы развития у детей мотивации регулярной двигательной активности.

Результаты научных исследований свидетельствуют о том, что ежедневный уровень двигательной активности учеников должен достигать двух часов или 12-14 часов на неделю [5, 41]. Тем не менее, количество школьников, систематически занимающихся физическими упражнениями в данном объеме, не превышает 13%. Это связано с тем, что основные занятия учащихся ограничиваются уроками физической культуры, проведенных в объеме двух часов в неделю и, как правило, с низкой интенсивностью. Только 11-13% учащихся тренируются в детско-юношеских спортивных школах и других учреждениях дополнительного образования. В коммерческих спортивных организациях занимаются только некоторые из детей [2, 60]. Данное положение вещей приводит к тому, что основная масса школьников не занимается физической культурой и спортом, у них отсутствует потребность и мотивация в ежедневной двигательной активности. Это связано с компьютерными играми и зависимостью от них.

По данным исследований проводимыми нашей кафедрой и других авторов, 71,4% опрошенных школьных учителей и преподавателей физической культуры и 58,8% родителей школьников считают, что добиться осознанной потребности учащихся в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни возможно только при условии кардинального изменения их менталитета, и жизненных установок, сформированных под влиянием широко рекламируемого образа далеко не лучшей части нашей и зарубежной молодежи, жизненное кредо которой – разрушительная, ярко выраженная иждивенческая деятельность с характерными для нашего времени пороками – жестокостью, унижением личности, курением, алкоголизмом, наркоманией, развратом и т.д.

С таким отношением к занятиям физической культурой и спортом бывшие школьники приходят учиться в высшее учебное заведение. И здесь они встречаются с другими трудностями. Да, многие студенты впервые в жизни оказываются далеко от семьи, родителей, им приходится самим заботиться о себе, о своем здоровье, приспосабливаться к новым условиям жизни, и при этом вникнуть в процесс обучения. При этом, во многих случаях в семье первокурсники не получили предварительных сведений о самостоятельной жизни и не подготовлены к нему. А студенты, выходцы из сельской местности плохо переносят переход к жизни в городе.

На начальном этапе обучения в ВУЗе особые трудности представляет и сравнительная свобода студенческой жизни, новые обязанности, социальный опыт, эмоциональные переживания. Социальная, культурная, экономическая разношерстность студенческого коллектива может служить фактором,

способствующим развитию психологического стресса. Несоответствие гигиеническим нормам учебных помещений, студенческих столовых и общежитий также является отрицательным фактором что способствует распространению инфекционных заболеваний. К комплексу факторов, специфичных для учащейся молодежи (высокая учебная нагрузка, низкая двигательная активность, нервно-психические перегрузки и др.), в последние годы добавились новые, негативно влияющие на состояние здоровья студентов и их отношение к занятиям физической культурой и спортом. К ним можно отнести: интенсификацию учебных процессов, необходимость совмещать обучение с работой, ухудшение питания, зависимость к курению, употребление алкоголя, наркотиков. Тем самым нежелание и полностью отсутствие мотивации к здоровому способу жизни и занятию физической культурой и спортом.

Анализ публикаций по изучаемой проблеме. Проблемы отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом, адаптации и мотивация их к регулярным занятиям физическими упражнениями посвящены работы П.А. Виноградова, В.В. Громыко, О.Ю. Давыдова, Л.М. Дроздовой, С.И. Изаак, В.П. Лукьяненко, И.А. Лысовой, С.В. Новаковского, Т.В. Панасюк, Л.И. Филипп, Н.Т. Селезневой, В.В. Спицина, Г.Л. Шубиной и других учёных.

О.Ю. Давыдов и С.В. Новаковский рассматривают влияние отношения студентов технического ВУЗа к занятиям физической культурой и спортом на процесс формирования профессиональной направленности; Л.М. Дроздова и Н.Т. Селезнева анализируют уровень состояния здоровья студентов; А.М. Гендин и М.И. Сергеев рассматривают социокультурные аспекты физической культуры, здорового образа жизни, факторы, влияющие на занятия физической культурой и спортом; С.И. Изаак и Т.В. Панасюк приводят данные об уровне физического развития студентов, их физической подготовленности, индивидуализации процесса обучения физическим упражнениям; Л.И. Филипп представляет результаты внедрения антропных технологий ради организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов; В.В. Спицын освещает вопросы адаптации студентов младших курсов к обучению на факультете физической культуры.

Целью статьи является теоретический анализ проблемы адаптации и мотивации студентов-первокурсников к занятиям физической культурой и спортом, анализ результатов социологического исследования; выявление путей решения вопроса адаптации студентов первых курсов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение результатов практических исследований, опубликованных в научной литературе; изучение передового педагогического опыта, нормативных документов; педагогическое наблюдение; анкетный опрос; методы математической статистики

Изложение основного материала. В толковом словаре говорится, что "адаптация – это приспособление организма к изменяющимся новым условиям или условиям" [9, 12]. В то же время В.В. Спицын утверждает, что "адаптацию

к учебной деятельности следует рассматривать не как приспособление, а как упражнение в новые условия, с новой целью и задачами" [8, 17]. По нашему мнению, в контексте нашей работы определение В.В. Спицина является наиболее точным.

"мотивация-1. Система доводов, аргументов в пользу чего-нибудь, мотивировка. 2. Совокупность мотивов, обуславливающих тот или иной поступок (псих.) ". [10]

Отношение и интерес студентов-первокурсников к занятиям физической культурой и спортом закладываются, как было сказано выше, еще в школе. Однако анализ публикаций по данной проблеме свидетельствует о том, что этот интерес недостаточно высок. Да, за данным Л.И. Филипп, на первом курсе только 20% студентов отмечают свой интерес к физическому воспитанию как высокий, 44% - как выше среднего, в остальных 36% он осознается как средний или ниже среднего. На втором и последующем курсах у студентов наблюдается постепенное снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом [6, 62].

Нам кажется правомерным разделить занятия по физическому воспитанию студентов на учебные и внеучебные. Учебные занятия обязательны для всех студентов; внеучебные – это занятия по собственному желанию в разных секциях, группах повышения спортивного мастерства, группах здоровья, самостоятельные занятия и т.д. Именно они характеризуют отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Как показал анализ результатов проведенного нами социологического исследования, среди студентов первого курса Мелитопольского Государственного университета (опрошено 65 человек), спортом регулярно занимаются 48,4% юношей и 18,1% девушек. Для 48,6% опрошенных юношей и 55,3% девушек эти занятия носят нерегулярный характер; 6,2% юношей и 22,5% девушек не занимаются совсем, связи с работой. Данные результаты говорят о том, что только 30,2% опрошенных нами студентов (в среднем) пытаются добиться высоких результатов в избранном виде спорта. Для других респондентов этот результат не имеет значения, потому что при вышеуказанном отношении к тренировкам они никогда не смогут получить хорошие показатели.

На вопрос: "Занимаетесь ли Вы физической культурой?" 24,4% опрошенных юношей и 26,2% девушек ответили, что занимаются регулярно; 59,9% юношей и 62,3% девушек отметили, что занимаются, но нерегулярно; 13,9% юношей и 18,2% девушек указали, что не занимаются совсем.

Приведенные данные говорят о том, что в среднем 71,2% опрошенных первокурсников занимаются физической культурой нерегулярно или совсем не занимаются. Последующий анализ результатов исследования показал, что эти юноши и девушки сами организуют свои занятия, то есть занимаются самостоятельно. При этом следует конкретизировать, что основными видами занятий являются прогулки на свежем воздухе отметили (54,1%) девушек и (25,2%) юношей; утром зарядка в помещении (45,9% %) девушек и (25,2%) юношей) и утром зарядка на улице (бег + физические упражнения – отметили (33,0%)

юношей (20,1%) девушек).

Для того чтобы правильно организовать самостоятельные занятия по физической культуре, необходимо знать теорию: технику выполнения тех или других упражнений, как развивать те или другие физические качества, влияние нагрузки на организм человека, которое он должен быть при выполнении тех или иных упражнений, как осуществлять самоконтроль и многое другое. Как показали результаты исследования, только 35,4% опрошенных юношей и девушек обладают такими знаниями (что вызывает некоторые сомнения); прочие 64,6% опрошенных студентов ответили, что таких знаний им хватает, но не всегда или совсем не хватает.

Как видно из представленных результатов, значительная часть опрошенных первокурсников не имеют достаточных знаний в области физической культуры и спорта. Полученные нами данные коррелируют с результатами других исследований. Так, по данным Л.И. Филипп, у первокурсников отсутствуют представления с валеологии; ведение здорового образа жизни; только 20,5% студентов примерно ориентируются в технике отдельных видов спорта, развитии физических качеств; 93% студентов первого курса не знают, что такое аутогенная тренировка, релаксация, йога и другие системы психофизиологической оптимизации состояния здоровья; а знают правила самоконтроля при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями только 5% студентов [6, 63].

Выводы. Адаптация студентов-первокурсников к занятиям физической культурой и спортом будет проходить гораздо эффективнее, если для этого создать определенные условия:

1. Создание комфортной обстановки: важно обеспечить студентам удобные и безопасные условия для занятий спортом. Это может включать в себя хорошо оснащенные и ухоженные спортивные залы, наличие разнообразного спортивного оборудования, возможность получить индивидуальную помощь тренера и доступ к достоверным информационным ресурсам.
2. Разнообразие предлагаемых видов спорта: не все студенты предпочитают один и тот же вид спорта. Предлагать различные виды спорта может помочь привлечь больше студентов и позволить каждому найти для себя подходящую активность. Это может быть баскетбол, футбол, волейбол, йога, плавание и многое другое. Разнообразие помогает удовлетворить потребности каждого студента.
3. Организация групповых занятий: групповая деятельность может быть более мотивирующей для студентов, поскольку они могут взаимодействовать с другими студентами с одинаковыми интересами и целями. Занятия в группе могут также способствовать формированию командного духа и развитию дружеских связей.
4. Проведение соревнований и мероприятий: организация соревнований и мероприятий в рамках учебного заведения может предоставить студентам возможность продемонстрировать свои навыки и достижения в спорте. Это может быть спортивный день, соревнования по определенному виду спорта или

спортивные турниры. Это поможет студентам почувствовать себя частью спортивного сообщества и повысит их мотивацию для занятий спортом.

5. Предоставление поощрений и похвалы: важно признавать и поощрять достижения студентов в спорте. Это может быть вручение наград или сертификатов, публичное признание и похвала тренеров и сотрудников учебного заведения. Поощрения могут стать мощным стимулом для студентов продолжать заниматься спортом и постоянно совершенствоваться.

6. Иметь обученных и мотивированных тренеров: наличие хороших тренеров, которые способны индивидуально работать со студентами, учить новым навыкам и развивать их потенциал, является ключевым фактором в адаптации и мотивации к занятиям спортом. Тренеры должны быть энергичными, внимательными и позитивно настроенными, чтобы создать вдохновляющую и приятную атмосферу во время тренировок.

Все эти меры помогут создать благоприятную и мотивирующую среду для студентов, стимулируя их участие в спортивных занятиях в учебном заведении.

Список литературы

1. Виноградов П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С.56-59.

2. Громыко В.В., Лысова И.А., Шубина Г.Л. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С.60-63.

3. Изаак С.И. Панасюк Т.В. Физическое развитие и физическая подготовленность системы мониторинга состояния здоровья студентов) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №11. – С.51-52.

4. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в современном концептуальном подходе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – №1/2. – С.24-26.

5. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание подростков. – К.: Советская школа, 1989. – 152 с.

6. Подласый И.П. Диагностика и экспертиза педагогических проектов: Учебное пособие. – М., 1998. – 343 с.

7. Сонькин В.Д. Валеологический мониторинг состояния здоровья и условий обучения детей и подростков // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №7. – С.60-63.

8. Спицын В.В. Адаптация студентов младших курсов к обучению на факультете физической культуры // Теория и методика физического воспитания. – 2005. – №3. – С.17-18.

9. Толковый словарь иностранных слов в русском языке. – Смоленск: Русич, 2003. – 592 с.

10. Толковый словарь Ушакова. Д.Н. Ушаков. 1935 – 1940.

11. Филипп Л. Использование антропных технологий для организации профессионально-прикладной физической подготовки студентов // Теория и

методика физического воспитания и спорта. – 2006. – №2. – С.61-65.